ໂຣຄຕັບ ຊະນິດ"ບີ"

Hepatitis B

Laotian



AAPCHO

Association of Asian Pacific Community Health Organizations

ໂຣຄຕັບຊະນິດ"ບີ"ແມ່ນຫຍັງ?

ໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" ແມ່ນໂຣຄຕັບຮ້າຍແຮງຊະນິດນຶ່ງຊຶ່ງເກີດມາຈາກເຊື້ອໄວຣັສທີ່ມີຊື່ວ່າ ເຊື້ອໄວຣັສໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" (HBV). ເວລາມີຜູ້ຕິດເຊື້ອໄວຣັສໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" ຕັບນັ້ນຈະບວມຊ້ຳ. ອາການພະຍາດຕັບຈະປາກົດຂຶ້ນຫາກແຕ່ວ່າມີຫລາຍໆຄົນບໍ່ຮູ້ສຶກຕົນເອງວ່າຕິດພະຍາດຕັບ. ເມື່ອມີອາການເຈັບຂຶ້ນມັນອາດເຈັບຂຶ້ນມາແຮງ, ເຮັດໃຫ້ເຈັບຈົນເຫນັງຕີງບໍ່ໄດ້. ຄົນສ່ວນຫລາຍຫາຍຈາກໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" ພາຍໃນຫລາຍໆອາທິດແລ້ວເກີດແນວຕ້ານທານຮ່າງກາຍຈາກເຊື້ອ HBV ໄດ້. ນີ້ຄືອາການເຈັບຫນັກຂອງໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ". ເຖິງຢ່າງໃດກໍດີ, ບາງຄົນ (ປະມານ ໕–໑໐%) ບໍ່ເກີດແນວຕ້ານທານກັບເຊື້ອໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" ເລີຍຈັກເທື່ອແລະອາດຖືເຊື້ອໄວຣັສໄວ້ເປັນຫລາຍໆປີຕລອດຊີວິດ. ສິ່ງນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນກັບເດັກເກີດໃຫ່ມແລະເດັກນ້ອຍໂດຍທົ່ວໄປ.

ຜູ້ທີ່ເປັນໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" ຢ່າງຊ້ຳເຮື້ອອາດມີອາການເກີດຂຶ້ນແຕ່ເລັກໆນ້ອຍໆແລະອາດບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າເຂົາຍັງມີເຊື້ອໄວຣັສໂຣຄຕັບຢູ່. ສ່ວນຄົນອື່ນມີບັນຫາເຈັບຕັບຕລອດໄປຍ້ອນເປັນໂຣຄຕັບ, ຕັບບໍ່ທຳງານ(Cirrhosis)ຫລືເປັນມະເຮັງຕັບ. ໃນກໍຣະນີໃດກໍຕາມ, ຜູ້ທີ່ຖືເຊື້ອໂຣຄຕັບຊ້ຳເຮື້ອຕລອດໄປນັ້ນອາດຕິດລາມໄປໃສ່ຜູ້ອື່ນແລະຖອດເທເຊື້ອໂຣຄໄປຫາຄົນອື່ນຊຶ່ງຈະເກີດເປັນໂຣຄຕັບໄດ້ເຊ່ນດຽວກັນ.

ໃຜແດ່ສາມາດຕິດແລະມັກເປັນ?

ໃຜໆກໍອາດຕິດໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" ນີ້ໄດ້, ຫາກແຕ່ວ່າປະຊາຊົນບາງກຸ່ມມັກເປັນພະຍາດນີ້ຫລາຍໂດຍສະເພາະ. ຄົນເຫລົ່ານັ້ນຄື:

- ຊາວເອເຊັຽແລະຄົນເກາະປາຊີຟິກ
- ຊາວຣາຍຽນ
- ຄົນທະເລຊາຍ "ຊາຮາຣາ" ໃນອະຟຣິກາ
- ຊາວແອສກີໂມໃນອາລາສກາ
- ພວກຫມໍແລະພະນັກງານໂຮງຫມໍ
- ຜູ້ສັກຢາເສບຕິດ
- ຄົນທີ່ຮ່ວມເພດກັບຫລາຍໆຄົນຊຶ່ງບໍ່ປ້ອງກັນໂຕໃຫ້ປອດພັຍ
- ຄົນທີ່ຢູ່ໂຮງຫມໍເຊ່ນຄົນຢູ່ຮັບໃຊ້ຜູ້ສມອງຊ້າ.



ໂຣຄຕັບຊະນິດ"ບີ"ແຜ່ຜາຍຢ່າງໃດແດ່?

ໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ"ສາມາດແຜ່ຜາຍອອກໄປໄດ້ຫລາຍທາງ ແຕກຕ່າງກັນຢ່າງບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້.



໑ **ຕິດຕໍ່ມາຈາກເລືອດທີ່ມີເຊື້ອແລະຂອງໃຊ້ກ່ຽວພັນກັບເລືອດ.** ເຊື້ອໄວຣັສໂຣຄຕັບ"ບີ"ສາມາດແຜ່ຜາຍອອກໄປໂດຍການຕື່ມເລືອດເວລາໃດເລືອດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຖືກກວດຫາ"ເອສບີວີ"HBV Hepatitis B Virus. ໃນສະຫະຣັຖອະເມຣິກາ (ສະຫະຣັຖຽວນີ້)ທຸກຄົນທີ່ໃຫ້ເລືອດຕ້ອງຖືກກວດຫາເອສບີວີ. ໝາຍເຫດ: ທ່ານ**ຈະບໍ່ສາມາດ**ຕິດເຊື້ອໄວຣັສໂຣຄຕັບ "ບີ"ໄດ້ເວລາບໍຣິຈາກ ເລືອດ. ເຊື້ອໂຣຄຕັບຊະນິດ"ບີ"ສາມາດແຜ່ຜາຍໂດຍເຂັມແລະຫລອດສັກຢາທີ່ມີເຊື້ອ(ໃຊ້ເຂັມສັກທີ່ເປື້ອນຮ່ວມກັນ)ຫລືວ່າມີດແຖຫນວດ, ຫລືຖືກສິ່ງຂອງອື່ນໆຊຶ່ງອາດມີຮອຍເລືອດຄົນຢູ່ປົນນຳເລັກນ້ອຍ.

໒ **ຕິດນຳສິ່ງທີ່ເປັນນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ.** ເຊື້ອ"ເອສບີວີ" ອາດພົບເຫັນຢູ່ໃນນ້ຳຈາກຮ່າງກາຍເຊັ່ນນ້ຳຍ່ຽວ, ນ້ຳກາມ, ນ້ຳຕາ, ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳນົມແມ່ແລະຫາຍາກທີ່ສຸດໃນອາຈົມ. ມັນອາດຕິດກັນເວລາຖືກເນື້ອຕ້ອງໂຕກັນສະນິດຊຶ່ງມີທັງເວລາຮ່ວມເພດກັນ.

໓ **ການຕິດໂຣຄຕັບເວລາເກີດລູກ.** ຜູ້ຍິງຖືພາທີ່ມີເຊື້ອໂຣຄຕັບເອສບີວີສາມາດຖອດເທໄວຣັສໄປໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງເຂົາເຈົ້າຕາມທັມມະດາແມ່ນຍາມເກີດລູກອອກມາ. ນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ເຊື້ອພະຍາດນີ້ແຜ່ຜາຍອອກໄປໃນປະເທດຕາວັນອອກໄກແລະປະເທດທີ່ດ້ອຍການພັທນາ.

໔ **ຕິດຕໍ່ກັບຄົນໃນຄອບຄົວດຽວກັນ.** ການແຕະຕ້ອງກັບບຸກຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໃນຄອບຄົວດຽວກັນອາດແຜ່ຜາຍເຊື້ອໄວຣັສໂຣຄຕັບຊະນິດ"ບີ"ໄດ້, ຫາກແຕ່ວ່າການຕິດແປດກັນນັ້ນໃນກໍຣະນີເຊັ່ນນີ້ຍັງບໍ່ທັນແຈ່ມແຈ້ງເທື່ອ.

ກວດຫາໂຣຄຕັບຊະນິດ"ບີ"ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ເນື່ອງຈາກວ່າມີຫລາຍໆຄົນມີເຊື້ອໂຣຄຕັບະນິດນີ້ແລ້ວແຕ່ບໍ່ເຫັນມີອາການຫຍັງເລີຍ, ທາງດຽວທີ່ຈະກວດເຊື້ອໂຣຄຕັບຊະນິດ"ບີ" ກໍຄືກວດເລືອດເບິ່ງ. ນາຍໝໍສາມາດເລືອກວິທີກວດທີ່ ...ໝາະສົມແລະ ...ຊອກເຫັນໂຣຄ ...ັບຊະນິດ"ບີ"



ອາການຂອງໂຣຄຕັບ"ບີ"ມີຫຍັງແດ່?

ການເຈັບໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" ອາດເປັນຄ່ອຍໆ, ສ່ວນຫລາຍມັກເປັນຄືໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່. ບາງຄົນ(ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ)ອາດຈະບໍ່ມີອາການຫຍັງເລີຍ. ແຕ່ບາງຄົນອາດມີອາການເຈັບຫນັກຊຶ່ງມີປວດຮາກແລະ/ຫລືຮາກອອກມາ, ໄຂ້, ເມື່ອຍ, ເຈັບຕາມທ້ອງ, ເຈັບກ້າມເນື້ອ, ແລະຖອກທ້ອງ. ຜິວຫນັງແລະຫນ່ວຍຕາຂອງເຂົາເຈົ້າອາດກາຍເປັນເຫລືອງແລະຍ່ຽວເປັນສີຫມາກກ້ຽງເຂັ້ມ. ບາງຄົນມັກມີອາການເຫລົ່ານີ້ບາງຢ່າງ, ເປັນຫມົດທຸກຢ່າງ, ຫລືວ່າບໍ່ມີອາການເຫລົ່ານີ້ຈັກຢ່າງ.

ຂ້ອຍຄວນເຮັດແນວໃດຖ້າຂ້ອຍມີໂຣຄຕັບຊະນິດ"ບີ"?



ບຸກຄົນທີ່ສົງໄສວ່າເປັນໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" ແລ້ວຄວນໄປຫາຫມໍ. ຕ້ອງໄດ້ກວດເລືອດເບິ່ງເພື່ອຄວາມແນ່ນອນ. ຄົນທີ່ມີອາການເຈັບຫນັກເຊັ່ນປວດຮາກຢູ່ບໍ່ເຊົາແລະຮາກອອກມານັ້ນອາດຕ້ອງໄດ້ເຂົ້ານອນໂຮງຫມໍ. ເມື່ອຫາຍດີຂຶ້ນມາແລ້ວຄົນໄຂ້ບໍ່ຄວນອອກກຳລັງກາຍ, ກິນໃຫ້ສມ່ຳສເມີ, ກິນອາຫານທີ່ມີນ້ຳມັນຫນ້ອຍ, ຫລີກເວັ້ນເຫລົ້າແລະກິນແຕ່ຢາທີ່ຫມໍສັ່ງເທົ່ານັ້ນ. ການທຽວໄປຫາຫມໍແມ່ນສຳຄັນທີ່ສຸດ.ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນໄຂ້ຫາຍດີຂາດຈາກການເຈັບໂຣຄຕັບຫນັກນີ້ແລ້ວກໍຕາມ, ພວກເຂົາອາດຍັງບໍ່ພົ້ນການເປັນພະຍາດເທື່ອແລະອາດຍັງເຈັບໄດ້ຢູ່. ໃນຂ້າງຫນ້າເຂົາອາດຈະເປັນໂຣຄຕັບແລະຄວນໃຫ້ຫມໍປົວຮັກສາຢ່າງເອົາໃຈໃສ່.



ໃຜແດ່ຄວນກວດຫາເບິ່ງໂຣຄຕັບຊະນິດ"ບີ"?

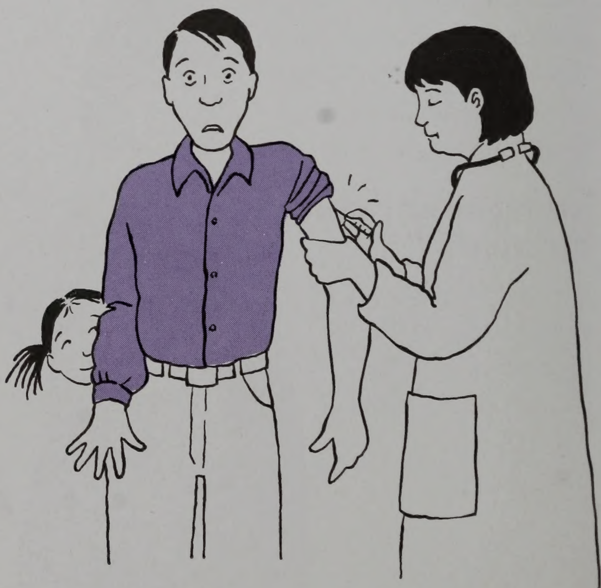
ຜູ້ຍິງເອເຊັຽ/ປາຟິກທີ່ຖືພາທຸກຄົນຄວນກວດຫາເຊື້ອ HBV ເຖິງແມ່ນວ່າເຂົາຈະຈຳບໍ່ໄດ້ວ່າເຄີຍເປັນໂຣຄຕັບມາກ່ອນ.

ຖ້າບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນລູກຂອງເຂົາອາດມີເປີເຊັນເກີດເຊື້ອໂຣກຕັບຫລາຍທີ່ສຸດ. ການສັກຢາວັກຢາວັກຊີນເປັນທີ່ນທາງດຽວທີ່ຈະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດຮ້າຍແຮງນີ້ເກີດຂຶ້ນມາໄດ້. ຢາວັກນີ້ສັກໃຫ້ເທື່ອນຶ່ງຕອນເກີດອອກມາໃຫມ່, ແລະສັກອີກສອງເທື່ອຂນະທີ່ອາຍຸ ໑ ເດືອນແລະຕອນອາຍຸ ໖ ເດືອນ. ມັນເປັນການປອດພັຍແລະໄດ້ຜົນຢ່າງດີ. ໃຜກໍຕາມ(ຜູ້ຊາຍຫລືຜູ້ຍິງ)ທີ່ຄິດວ່າຕົນເອງຕິດເຊື້ອໂຣກຕັບ"ບີ"ຫລືວ່າມີອາການທີ່ອາດແມ່ນໂຣກຕັບຊະນິດ"ບີ"ຄວນຈະໄປກວດເບິ່ງ. ທ່ານຫມໍບາງຄົນຍັງແນະນຳວ່າຄົນເອເຊັຽແລະຄົນເກາະປາຊີຟິກທຸກໆຄົນຄວນຈະໄປກວດເບິ່ງເພາະວ່າເຊື້ອໂຣກອາດສາມາດແຜ່ຜາຍອອກໄປຢ່າງບໍ່ຮູ້ສຶກມີອາການຫຍັງເລີຍ.

ຫລີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອໂຣກຕັບຊະນິດ"ບີ" ແຜ່ຜາຍອອກໄປໄດ້ແບບໃດ?

ບຸກຄົນທີ່ເປັນຫລືວ່າມີເຊື້ອໂຣກຕັບຊະນິດ"ບີ"ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອໂຣກແຜ່ຜາຍອອກໄປ:

- ໃຫ້ຫລີກເວັ້ນການໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວຮ່ວມກັນເພາະມັນອາດມີເລືອດຫລືສິ່ງລະບາຍອອກທາງຮ່າງກາຍເຊັ່ນວ່າມີດແຖຫນວດ, ແປງຖູແຂ້ວ, ເຄື່ອງຕັກກິນເຂົ້າ, ເຂັມສັກຢາ.
- ຢ່າໃຫ້ຫລືບໍຣິຈາກເລືອດ
- ປິດບ່ອນຖືກບາດຫລືປາກບາດໃຫ້ດີ
- ລ້າງມືດ້ວຍສະບູຫລັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳທຸກໆເທື່ອ
- ໃຫ້ລູກເຕົ້າ, ຜົວ/ເມັຽຫລືຄູ່ສົມສູ່ຂອງທ່ານກວດຫາເຊື້ອໂຣກເອສບີວີ



- ໃຊ້ຖົງອານາມັຍເວລາຮ່ວມເພດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອເອສບີວີ ແຜ່ຜາຍອອກໄປ.

ການປ້ອງກັນດ້ວຍການສັກຢາ

ບຸກຄົນທີ່ບໍ່ເຄີຍໂຣຄຕັບຊະນິດ "ບີ" ສາມາດສັກຢາປ້ອງກັນເຊື້ອໂຣຄນີ້ໄວ້. ຢາກໍແນະນຳເປັນພິເສດໃຫ້ຫມົດທຸກຄົນໃນຄອບຄົວຊຶ່ງມີຜູ້ເປັນໂຣຄຕັບຢ່າງຊ້ຳເຮື້ອຊັກຢາວັກຊີນທີ່ໄດ້ຜົນທີ່ສຸດນີ້, ແລະສັກໃຫ້ທາຣົກທີ່ເກີດອອກມາໂດຍທີ່ແມ່ມີເຊື້ອເອສບີວີເພາະສາມາດທອດເທໄວຣັສໄປໃຫ້ລູກໄດ້ໃນຂນະທີ່ເກີດອອກມາ.

This brochure is available in English, Chinese, Korean, Laotian, Samoan, Tagalog and Vietnamese.

Association of Asian Pacific
Community Health Organizations (AAPCHO)
1440 Broadway, Suite 510, Oakland, CA 94612.
510-272-9536

Printed by Design One
Illustrated by Ellen Joy Sasaki
Designed by Peter Matsukawa